

# تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة اليد لفئة الشباب

م.م. نعمت كريم مصطفى

٨ ١ ٤ ٣ ٦

## مستخلص البحث باللغة العربية.

تتجلى أهمية البحث في استخدام هذا البرنامج المقترح الذي من خلاله يقوم بتطوير التحمل الخاص لفعالية كرة اليد ، وتكمن مشكلة البحث في عدم الاهتمام بالجانب التحمل، إذ لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب ضمن المناهج المعدة من قبل المدربين وبأساليبها المختلفة وعلى وفق الأسلوب العلمي الصحيح، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة.

ويهدف البحث إلى أعداد برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية وأداء مسكة الغطس على الرجلين لفئة المتقدمين في لعبة كرة اليد الحرة.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي طريق مقارنة المجموعة التجريبية مع المجموعة الضابطة.

وان أهم الاستنتاجات التي إليها الباحثة إن تدريبات التحمل الخاص ساعدت على تطوير القدرات البدنية والوظيفية لدى اللاعبين الذين تدربوا بها، وتفوقهم على تطور اللاعبين الذين تدربوا بدونها.

وان أهم التوصيات التي يوصي بيها الباحثة ضرورة أن تكون تدريبات التحمل الخاص بطريقة تشبه الأداء الفني ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالمهارات قيد الدراسة.

Abstract.

## The impact of a training program to develop your stamina in some physical and functional capacities of handball players

The importance of research in the use of this proposed program through which develops your stamina to the effectiveness of handball, and is the research problem in the lack of attention to side endurance, it did not take the role and size of the real in the training

process within the stomach curriculum by trainers and various Bosalebha and according to proper scientific method , so it felt a researcher studying this problem.

The research aims to develop a training program to develop your stamina in the development of some of the physical and functional capacity and performance of diving grab on the two men to the category of applicants in the game of wrestling.

The researcher used the experimental method by comparing the experimental group with the control group.

And that the most important conclusions that the researcher that your stamina exercises helped to develop the physical and functional capabilities of the players who trained them, and their superiority on the development of players who trained without them.

And that the most important recommendations made by the researcher recommends omitted need your stamina exercises are a way similar technical performance including muscle force training skills under study.

## ١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام لم يأت محض الصدفة أو التكهّن بل ثمرة التخطيط العالي للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساساً على البحوث والخبرات والتجارب العلمية وفي وقت مبكر إذ أن العملية التدريبية تهدف إلى تحقيق الإنجاز من أجل التفوق الرياضي.

فشهد العالم تطوراً سريعاً في لعبة كرة اليد بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، مما جعل الرياضيين يصلون إلى المستويات ونيل الأوسمة على النطاق الدولي والأولمبي وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب بشكل علمي وبطرائق وأساليب تجعل من التدريب قاعدة أساسية لرفع مستوى الرياضيين والوصول بهم إلى الهدف المنشود ، إذ هناك عدة طرائق تستخدم في التدريب مثل التدريب الفكري والتكراري والمستمر والدائري والفازتلك، والهرمي وغيرها. ولكل طريقة خصوصيتها واستخدامها إلى جانب إجراء الدراسات والأبحاث العلمية على الجوانب التدريبية والوظيفية لكل طريقة لاستخدامها بشكل يحقق فائدة تدريبية أفضل، إذ يعد الإعداد الخاص تدريباً يهدف من خلاله إلى تقوية أنظمة وأجزاء الجسم الرياضي وزيادة إمكانياته الوظيفية وتطوير الصفات الحركية طبقاً للنوع المختار من الفعاليات الرياضية.

تتجلى أهمية البحث في استخدام هذا البرنامج المقترح الذي من خلاله يقوم بتطوير التحمل الخاص لفعالية كرة اليد الحرة لفئة الشباب ، وأن التحمل الخاص مهمة لتطوير جانب البدني من أجل الوصول إلى المستوى الأفضل.

### ٢-١ مشكلة البحث:

تعد قدرة التحمل الخاص من الصفات المهمة التي تؤدي دوراً فعالاً في رياضة كرة اليد لما لهذه الرياضة من أهمية وصعوبة في الوقت نفسه تحتاج إلى تركيز من قبل المدرب واللاعبين في تنفيذ مراحل وحدات البرامج التدريبية، إذ يعد التحمل الخاص العمود الفقري في تحقيق الإنجاز والذي يتضمن تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الأداء وقد تبين ذلك واضحاً في مشاركات مصارعينا في البطولات الدولية والمحلية وكذلك ضعف المستوى الأداء في هذه الرياضة، وهذا التدني يرجع إلى البرامج التدريبية.

ومن خلال معايرة الباحثة للعبة كلاجية ومدربة وأكاديمية ومتابعة باستمرار للعبة ونتيجة لاطلاعها على العديد من البحوث والدراسات لاحظت أن هذا الشكل من التحمل لم يأخذ دوره وحجمه الحقيقيين في عملية التدريب ضمن المناهج المعدة من قبل المدربين وبأساليبها المختلفة وعلى وفق الأسلوب العلمي الصحيح مما ولد ضعفاً وتأثيراً في الأداء وخاصةً في فترة الأعداد الخاص التي تعد من الفترات المهمة في التدريب كون الجانب البدني فيه يتم على وفق مسار الأداء الحركي الفني من جهة والتركيز على الأداء الفني من جهة أخرى، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة.

### ٣-١ أهداف البحث:

١. أعداد برنامج تدريبي لتنمية التحمل الخاص في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية التي تتلائم قدرات عينة البحث.
٢. التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية التحمل الخاص في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة اليد.

### ٤-١ فروض البحث:

١. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية لفئة الشباب في لعبة كرة اليد.
٢. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية لفئة الشباب في لعبة كرة اليد.

### ٥-١ مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي نادي الطلبة لفئة الشباب.
- المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٣/٣/٢٨ لغاية ٢٠١٣/٥/٢٤

• المجال المكاني:- قاعة نادي الطلبة الرياضي.

## ٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

### ١-٢ الدراسات النظرية:

#### ١-١-٢ مفهوم التحمل:

يعد التحمل أحد مكونات الأداء البدني لجميع الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة فهو يعبر عن المقدرة على أداء نشاط رياضي معين لمدة زمنية طويلة دون هبوط في مستوى الأداء، ويرتبط هذا بكفاءة عمل أجهزة جسم الرياضي العضوية كالقلب والرئتين والدورة الدموية وكذلك بنوع اللعبة، أو الفعالية من ناحية المسافة أو المدة الزمنية المستغرقة، ونظراً لأهمية هذه الصفة فقد تعددت التعريفات الخاصة بها فقد عرفها عصام عبد الخالق بأنها (قدرة الفرد على الاستمرار بأداء النشاط الرياضي لأطول مدة واكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء) (١١٢:١)

ويشير بسطويسي إلى مفهوم التحمل بأنه (إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لمدة طويلة) (٥٩:٢)، كما عرفها محمد عبد الحسن نقلاً عن "Bompa" ١٩٨٣ بأنها (قدرة الرياضي على مقاومة التعب، فالعامل الرئيسي الذي يحدد وفي نفس الوقت يؤثر في إنجاز الرياضي هو التعب)

ويذهب احمد نصر الدين سيد إلى تعريف آخر للتحمل بأنه (القدرة على الأداء لأطول مدة ممكنة في مواجهة الشعور بالتعب الناتج عن تكرار الانقباضات العضلية القوية) (٥٩:٢)

#### ٢-١-٢ التحمل الخاص:

إن التحمل الخاص هو أساس في مفهوم التخصص في التدريب الرياضي تتكون العملية التدريبية في هذه المرحلة نحو بناء اللياقة البدنية، ويمكن بلوغ ذلك من خلال مضاعفة حصة تدريبات الإعداد الخاص القريبة، والمشابهة من تدريبات المنافسات وكذلك تدريبات المنافسات الفردية. وله تأثير كبير جداً في تنمية العناصر الحركية الخاصة في الفعاليات الرياضية. لذلك فإن لكل فعالية متطلباتها الخاصة بها التي تميزها عن غيرها في كيفية التعامل في ضوء مكونات الحمل التدريبي وفي ضوء الصفة البدنية الخاصة حيث أن التحمل الخاص هو العنصر الأساسي الذي نتعامل معه وتذكر (فردوس محمد بن دخيل) عن المندلوي انه يرى أن التحمل الخاص هو إحدى العناصر المهمة في تحديد النجاح في الفعالية الرياضية بحيث تتراوح الشدة المستخدمة ما بين (٧٥%-٨٥%) من المستوى اللازم لرياضي أحياناً تشابه الشدة المستخدمة في المنافسة. ولقد أشار محمد عبد الحجامي عن (هاره) أن التحمل الخاص يعد أساساً في بناء كل تدريب رياضي حيث تدعم هذه الصفة تحقيق شدة التدريب المثالية من خلال الوقت المطلوب الذي تحدده

المنافسة فضلا عن أنها تؤدي إلى حلول صحيحة للمشاكل النفسية والخطبية وتسهل عملية اتقان كثير من الواجبات، والأعمال الصعبة خلال التدريب (٢٥٦:٩)

في حين عرفها (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين) عن (ديانشكوف) بأنها (قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل من خلال أداء فعالية معينة) (١٤٥:٦) أما ماتيفيف فقد عرف التحمل الخاص هو (قابلية الرياضي على مقاومة التعب في ظروف الأحمال التدريبية عند التحريك أو التحشيد القصوي لقدرات أجهزته العضوية الداخلية لأجل تحقيق نتائج عالية المستوى في الألعاب والفعاليات الرياضية المختارة) (٢٠٠:٧)، في حين عرف التحمل الخاصة من قبل ديانشكوف على أنها الكفاح ضد مقاومة التعب الذي يحصل من خلال فعالية رياضية معينة.

ويعرفها محمد حسن علاوي على أنها (قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طوال مدة أداء النشاط

(المعين)

لذا أن الصفة السائدة في تحسين مستوى التحمل الخاص هو الرفع المستمر للحمل كصفة مميزة لهذا النوع من التدريب، فلا بد أن تشير إلى التغيرات في الأجهزة العضوية تكون أكبر كلما كان اشد وهنا نجد شدة العمل العضلي وتحمله يتم بتوزيع معاكس. وهذا يعني كلما كان الإنجاز كبيراً كانت الفترة اقصر لقطع المسافة المطلوبة هذا ولا بد لنا أن نؤكد أن الجانب التربوي، كالإرادة مثلاً تكون مهمة في عملية تدريب التحمل الخاص. (وهذا يعني أن تطوير التحمل الذي يتطلب أداء فن الأداء الحركي الجيد لفترة طويلة، فالتحمل يعد إحدى الصفات المهمة التي تحتاجها معظم الألعاب الرياضية من حيث تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية، فلا يمكن للعضلة أن تعمل بشكل جيد دون توافر الأوكسجين الذي يصلها بواسطة الدم. فاللاعب الذي يمتلك صفة المطاولة يستطيع أداء السباقات بقدرات فنية وكفاءة دون هبوط المستوى أو دون أن تطرأ عليه علامات التعب الذي يؤثر على استمرار الأداء بالشكل المطلوب) (٣٥٠:١٤)

## ٢-٢ الدراسات المشابهة:

• دراسة مقداد السيد جعفر حسن (التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية وفي مستوى إنجاز

سباحة ٨٠٠م حرة للرجال)

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير تدريب التحمل الخاص باستخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى إنجاز سباحة ٨٠٠م حرة للرجال وكذلك تهدف إلى التعرف على افضل طريقة تدريبية لتطوير التحمل ولقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية إذ اشتملت على (١٢) سباحاً وبلغت أعمارهم (١٥-١٧) سنة وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة تكونت من (٦) سباحين ولقد خضعت كل مجموعة من المجموعتين إلى منهج تدريبي خاص بها.

ولقد استنتج الباحثة إن لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري تأثيراً إيجابياً في تطوير جميع المتغيرات الوظيفية المبحوثة وكذلك تحسين إنجاز سباحة ٨٠٠م حرة للرجال للمجموعتين التجريبيتين ولم تظهر

فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين في جميع المتغيرات الوظيفية المبحوثة وكذلك إنجاز سباحة ٨٠٠ م حرة مما يدل على إن تأثير استخدام هاتين الطريقتين التدريبتين كان متساوياً على جميع أفراد العينة (١٦:١٦٤)

### ٣- المبحث الثالث: منهج إجراءات البحث.

#### ١-٣ منهج البحث:

إن مشكلة البحث المراد دراستها تحدد المنهج المستعمل في سبيل الوصول إلى هدف البحث المطلوب إذ استعمل الباحثة المنهج التجريبي إذ أنه يعني أثبات الحلول المؤقتة للمشكلة عن طريق التجربة ولملاءمته لطبيعة البحث.

#### ٢-٣ عينة البحث:

(هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحثة مجمل عمله عليه.) إذ اشتملت العينة على مصارعي نادي الجيش الرياضي لفئة المتقدمين والبالغ عددهم (١٤) مصارعاً يمثلون الأوزان السبعة لهذه الفئة على وفق قانون اللعبة.

ولغرض التحقق من تجانس العينة لجأ الباحثة إلى استخراج معامل الالتواء في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) وكما مبين في الجدول (١)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	٢٤,١	٢٥	٦,٤٤	٢,٦
الطول	سم	١٧٢,٨٥	١٧١	٥,٢٣	١,٣
الكتلة	كغم	٧٨,٧١	٧٨	٥,٥٥	١,٦

وظهرت جميع النتائج محصورة بين ( $3 \pm$ ) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات المذكورة ثم عمد الباحثة إلى تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بوساطة سحب الأسماء بطريقة عشوائية البسيطة من حيث الوزن وبيواقع (٧) مصارعين في كل مجموعة وبأوزان قانونية مختلفة.

#### ١-٢-٣ تكافؤ العينة:

ولغرض تحديد نقطة الشروع عمد الباحثة إلى إيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال استخدام قانون (T-test) للعينات المستقلة والمتساوية في العدد في الاختبارات القبلية البدنية والفنية، ويتبين من الجدول (٢) عشوائية الفروق في الاختبارات القبلية البدنية والفنية قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الناحية البدنية والفنية.

جدول (٢)

يُبين نتائج اختبار (ت) لمجموعتي البحث وتكافؤهما في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

دلالة	(ت) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
		ع±	س	ع±	س		
غير دال	٠.٦١	٣.٠٥	٢٠.٢٨	٣.٢٦	٢٠.٥٧	مرات	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد
غير دال	٠.٣٨	٣.١٣	٣٠.١٤	٢.٦١	٣٠.٤٢	مرات	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد
غير دال	١.٦٢	٢.٧٨	٢١.٤	٣.٢٢	٢١.٨	مرات	الجري المكوكي
غير دال	٠.٩٠	١.٨٥	٢٠.٥٧	٢.٠٤	٢٠.٤٨	مرات	تحمل أداء الفني
غير دال	١.٣٤	٣.٠٢	٦٧.٥	٢.٣٣	٦٨.٦	ض/د	معدل ضربات القلب أثناء الراحة
غير دال	٠.٥٣	٢.٥١	٣٩.٠	٢.٧١	٣٩.٧	مل/كغم/د	اختبار التحمل الدوري
غير دال	١.٥٦	٥٠.٧	٤٣١.٦	٦٠.١	٤٣٧.٥	وات	اختبار القدرة اللاهوائية

\* بلغت قيمة t-test = ٢,١٩٧ تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجة حرية ١٢

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة:

- الملاحظة والتجريب.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.
- المصادر العلمية.
- ميزان طبي لقياس الوزن
- شريط قياس متري لقياس الطول
- ملعب كرة اليد.
- استمارة تقييم الأداء.

٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات:

لغرض التعرف على الأسس العلمية من (صدق وثبات وموضوعية) للاختبارات الموضوعية وصلاحياتها وملاءمتها لإفراد عينة البحث، سعى الباحثة إلى اعتماد هذه الأسس في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كون هذه الاختبارات مقننة وورودها في أكثر من مصدر، واستعملت في كثير من البحوث.

### ٣-٤-١ ثبات الاختبارات:

يعتمد ثبات الاختبار على إعادة تطبيق الاختبار لمرتين، وفي يومين مختلفين، وعلى نفس الأفراد على أن يعطي النتائج نفسها أو مقاربة لها أي إن (الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني يدل على معامل ثبات الاختبار) (١١:١٣) وعليه قام الباحثة بتطبيق الاختبارات في يوم على عينة مؤلفة من (٥) مصارعين وإعادة الاختبار بعد مرور سبعة أيام بعدها تم استخراج معامل الارتباط بين الاختبارين باستخدام قانون الارتباط (بيرسون) Pearson ولكل اختبار، وكما موضح في الجدول (٣).

### ٣-٤-٢ صدق الاختبارات:

لكي يؤدي الاختبار الغرض الموضوع من اجله يجب إن يتصف بالصدق والذي يعد من أهم المعايير التي يعتمد عليها في نتائج الاختبارات. فالاختبار (يعد صادقاً عندما يقيس ما يدعي قياسه) (٢٨٧:١٥) وبما إن معمل الصدق يتوقف على معامل الثبات ، فان الباحثة استخدم الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار عليه تم حساب معامل الصدق لكل اختبار وكما مبين في الجدول (٣).

### جدول (٣)

#### معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	الصدق الذاتي
١	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	٠.٩٧	٠.٩٨
٢	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	٠.٩٥	٠.٩٧
٣	الجري المكوكي	٠.٩٣	٠.٩٦
٤	تحمل أداء الفني	٠.٩٦	٠.٩٧
٥	معدل ضربات القلب اثناء الراحة	٠.٩٧	٠.٩٨
٦	اختبار التحمل الدوري	٠.٩٦	٠.٩٧
٧	اختبار القدرة اللاهوائية	٠.٩٧	٠.٩٨



### ٣-٤-٣ موضوعية الاختبار:

تعد الدرجة التي نحصل عليها من مجموعة نتائج عند استخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة هي معامل موضوعية الاختبار. فالاختبار (يعد موضوعيا إذا كان يعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر عن يصححه) (٥٩:٢) فضلا عن طريقة تنفيذ الاختبار ومستوى فهم الاختبار من قبل أفراد العينة.

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية عبارة عن (دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثة على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته) (٧٥:٣) قام الباحثة بتجربته الاستطلاعية على عينة بلغ عددها (٥) خارج عينة البحث في يوم الخميس المصادف ٢٠١٢/٣/٢٨ للحصول على ما يلي:

١. فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها وتسجيل النتائج.
٢. معرفة الصعوبات التي تواجه فريق العمل والباحثة في أداء الاختبارات.
٣. معرفة الوقت المستغرق.
٤. التأكد من دقة تسجيل البيانات.
٥. تجاوز وتلافي جميع الأخطاء التي تصادفنا أثناء التجربة الرئيسة.

### ٣-٦ الاختبارات المستخدمة في البحث:

"في الغالب يحتاج الباحث الى الاختبار او وضع اختبار لقياس متغيرات البحث وبخاصة المرتبطة بالظاهرة المراد قياسها فعلى الباحثة ان ينتقي الاختبارات التي تعمل على قياس ما يراد قياسها".

أولاً: تم اختيار اختبارات البدنية قيد البحث الآتية:

١. الوثب العمودي من الوقوف حتى استفاد الجهد
٢. الانبطاح المائل من الوقوف حتى استفاد الجهد
٣. الجري المكوكي

ثانياً: تم اختيار اختبار تحمل الأداء الفني قيد البحث: (ملحق ١)

### ٣-٧ القبليّة الاختبارات:

أجرى الباحثة اختبارات القبليّة على عينة البحث في يومي (الثلاثاء/الاثنين) خامسة عصرا الموافق ٢٠١٢/٤/٢-١ متضمنة في اليوم الأول اخذ قياسات الطول والوزن وتدوين أعمار أفراد العينة واختبارات التحمل وفي اليوم الثاني اختبار التحمل الأداء للمسكة قيد البحث، بعدها نفذ الباحثة البرنامج التدريبي على المجموعتين البحث.

### ٨-٣ البرنامج التدريبي: ملحق (٢)

بدء تنفيذ البرنامج التدريبي يوم الخميس الموافق ٢٠١٢/٤/٤ لغاية ٢٠١٢/٥/٢٣

١. مدة البرنامج التدريبي (٨ أسابيع) لمدة شهرين.
٢. عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية.
٣. عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات تدريبية.
٤. أيام التدريب الأسبوعية السبت والاثنين والأربعاء.
٥. زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة.
٦. زمن الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية (٧٠) دقيقة.

وللتعريف بالمنهج التدريبي فقد اشتمل على ما يأتي:

١. تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية بوصفه عاملاً أساساً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي.
٢. تنوعت الأساليب التدريبية المستعملة في المنهج وفي قسمه الرئيس إلى:
  - أ- أسلوب التدريب المرحلي (الفتري) منخفض الشدة لتطوير الجوانب الفنية.
  - ب- أسلوب التدريب المرحلي (الفتري) مرتفع الشدة في تدريبات التحمل لتطوير القدرات البدنية.
٣. تنوعت وسائل التدريب المستعملة في المنهج التدريبي، إذ شملت الكرات الطبية والحبال المطاطية والساندو فضلاً عن الوسائل المستعملة في تدريبات الأثقال مثل (الدمبلصات، شفتات حديد، بكرات سحب مصطبات وأثقال مختلفة الأوزان).

### ٩-٣ الاختبارات البعدية:

بعد تطبيق مفردات البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التحمل ولمدة (٨) أسابيع قام الباحثة بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي الخميس والجمعة الموافق ٢٣-٢٤ ٢٠١٢١٥ وتم تثبيت ظروف الاختبار القبلي نفسها.

### ١٠-٣ الوسائل الإحصائية:

تم استعمال نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار (ت) للعينات المترابطة، واختبار (ت) للعينات غير المترابطة.

٤ - المبحث الرابع: عرض النتائج ومناقشتها.

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

الجدول (٣)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودلالاتها بين القياسين (القبلي والبعدى) لمتغيرات الدراسة (الوثب العمودي والانبطاح المائل من الوقوف والجري المكوكي وتحمل أداء الفني) للمجموعة الضابطة.

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		(ت) المحسوبة	دلالة
		ع±	س	ع±	س		
الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد	مرات	٣,٠٥	٢٠,٢٨	٢,٦٤	٢٢,٤٥	٢,٩٠	دال
الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد	مرات	٣,١٣	٣٠,١٤	٣,٠٤	٣١,٩٦	٢,٥١	دال
الجري المكوكي	مرات	٢,٧٨	٢١,٤٢	٢,٠٤	٢٠,٠٦	٣,٨٩	دال
تحمل أداء الفني	مرات	١,٨٥	٢٠,٥٧	٢,٠٢	٢٢,٣٤	٢,٦٠	دال
معدل ضربات القلب اثناء الراحة	ض/د	٣,٠٢	٦٧,٥٠	٣,٥٦	٦٧,١٣	١,٤٤	غير دال
اختبار التحمل الدوري	مل/كغم/د	٢,٧١	٣٩,٠٠	٢,٥١	٣٩,٠٠	٢,٠٤	غير دال
اختبار القدرة اللاهوائية	وات	٦٠,١	٤٣١,٦	٥٠,٧	٤٨٣,٣	٤,٤٦	دال

\* بلغت قيمة الجدوابة ٢.٤٤ تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجة حرية ٦

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدى لمتغيرات الدراسة (الوثب العمودي والانبطاح المائل من الوقوف والجري المكوكي وتحمل أداء الفني)، لكون قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢,٤٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية (٦) والبالغة.

جدول (٤)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع ±	س-	ع ±	س-	
دال	٥,٤٨	٢,٢٥	٢٤,٦٣	٣,٢٦	٢٠,٥٧	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد
دال	٥,١٧	١,٣٦	٣٣,٨٩	٢,٦١	٣٠,٤٢	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد
دال	٤,٠٤	١,٤٤	١٩,٠٢	٣,٢٢	٢١,٨٥	الجري المكوكي
دال	٦,٥٨	٢,١٤	٢٥,٠٤	٢,٠٤	٢٠,٤٨	تحمل أداء الفني
دال	٤,٥٨	٣,١٤	٥٧,٨	٢,٣٣	٦٨,٦	معدل ضربات القلب اثناء الراحة
دال	٥,٥١	٢,٨٣	٤٧,٥	٢,٧١	٣٩,٧	اختبار التحمل الدوري
دال	٥,٨	٧٤,٣	٤١٥,١	٦٠,١	٤٣٧,٥	اختبار القدرة اللاهوائية

\* بلغت قيمة الجولية ٢.٤٤ تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجة حرية ٦

جدول (٥)

يبين معنوية الفروق بين الاختبارات البعدى لمجموعتي البحث

دلالة الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	القياس الضابطة		القياس التجريبية		المتغيرات
		ع ±	س-	ع ±	س-	
دال	٥,٥٤	٢,٦٤	٢٢,٤٥	٢,٢٥	٢٤,٦٣	الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد
دال	٤,٦١	٣,٠٤	٣١,٩٦	١,٣٦	٣٣,٨٩	الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد
دال	٣,٠٣	٢,٠٤	٢٠,٠٦	١,٤٤	١٩,٠٢	الجري المكوكي
دال	٥,٧٤	٢,٠٢	٢٢,٣٤	٢,١٤	٢٥,٠٤	تحمل أداء الفني
دال	٦,٧٤	٣,٥٦	٦٧,١٣	٣,١٤	٥٧,٨	معدل ضربات القلب اثناء الراحة
دال	٦,٨٤	٢,٥١	٣٩,٠	٢,٨٣	٤٧,٥	اختبار التحمل الدوري
دال	٣,٦٦	٥٠,٧	٤٨٣,٣	٧٤,٣	٤١٥,١	اختبار القدرة اللاهوائية

\* بلغت قيمة الجولية ٢.١٤٥ تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجة حرية ١٤

٤-٢ مناقشة نتائج البحث:

يتضح من عرض الجدول (٣) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعيدة المطبقة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وهذا ما يؤكد وجود حالة من التحسن الذي حصل لاعبي من جراء المنهج التدريبي المتبع من قبل مدرب الفريق وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى وجود حالة من التكيف والتطبع للمجموعة الضابطة من جراء الاستمرار بالتدريب والمواظبة في تطبيق التمارين فضلا عن وجود حالة من التنافس والدافعية للتقدم بسبب وجود مجموعة منافسة لها هي المجموعة التجريبية. ويؤكد (١٧٥:١٢) بأن هذه المرحلة تعد من المراحل المهمة للرياضي للوصول إلى أقصى مستوى بدني وفني، وخططي والتركيز على السمات الإرادية والخلفية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية (١١٢:١).

ويتضح من عرض الجدول (٤) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعيدة المطبقة عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وتعزو الباحثة السبب في ذلك إلى التكيفات التي حصلت لدى اللاعبين سواء في الألياف العضلية البطيئة والسريعة، وذلك نتيجة استخدام طريقة التدريب الفترتي متغير الشدة في البرنامج التدريبي المقترح، وفي هذا الصدد يؤكد ريسان خريبط (إن هذه الطريقة قد حققت نجاحا كبيرا في تنمية التحمل العام والخاص لدى لاعبي إذ يؤدي كل جزء من أجزاء التمرين بشدة تساوي درجة الشدة التي تؤدي بها أثناء السباق، وفي بعض الأحيان تؤدي بشدة أعلى من الشدة التي تؤدي أثناء السباق) (٥٩:٢)

ويتضح من الجدول (٥) إن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، ظهر لنا إن هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية ومستوى التحمل الأداء ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يعمل على زيادة مقاومة الجسم اللاعب بالعمل ضد العوامل المؤدية للتعب وتأخير مظاهره من خلال استغلال مصادر الطاقة أثناء الأداء الرياضي عن طريق العمل المتبادل في بذل القوة والاسترخاء وبين التعب واستعادة الشفاء، وهذا ما أكده مجيد والياسري في ان ((ان طريقة التدريب الفترتي تؤدي الى تطوير التحمل العام والخاص المتمثل في تحمل السرعة وتحمل القوة، وزيادة المقدرة على تحمل التعب. (٧٥:٣)

إما في ما يخص تحسن الأداء فيرى الباحثة الرفع من قدرة التحمل الخاص بالنسبة للمصارعة هو يعني تحسن في تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة، هذا مما يؤدي إلى تحسين أو رفع المستوى اللاعب وتطور الأداء الفني ومن هنا نرى أن لهذا البرنامج التدريبي أهمية كبيرة في تحسين مستوى الأداء الفني وهذا مثبت في الجداول أنفا ومن هنا تكمن أهمية التدريب في تحقيق أفضل إنجاز ممكن ورفع المستوى اللاعب وهذا يتفق مع ما أكده الابحر ((إن التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور مستوى الإنجاز (١١٢:١)

وذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعتها الباحثة في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق الدالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ولصالح البعديّة، وبين الاختبارات البعديّة للمجموعتين البحث ولصالح التجريبيّة.

## ٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### ١-٥ الاستنتاجات:

١. أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لعينة البحث في الاختبارات قيد البحث.
٢. إن تدريبات التحمل الخاص ساعدت على تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين الذين تدربوا بها، وتفوقهم على تطور اللاعبين الذين تدربوا بدونها.
٣. اثبت أن للبرنامج التدريبي اثر واضح في تطوير العينة بالنسبة لصفة التحمل الخاص مما أدى ذلك إلى رفع مستوى العينة وينعكس هذا التطور في الاختبار البعدي في اختبارات التحمل الأداء لدى عينة البحث.

### ٢-٥ التوصيات:

١. ضرورة أن تكون تدريبات التحمل الخاص بطريقة تشبه الأداء الفني ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالمهارات كرة اليد.
٢. ينبغي أن تكون تدريبات التحمل الخاص بثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع التدريبي.
٣. ينبغي تجهيز قاعات التدريب بالمستلزمات الخاصة بتدريبات التحمل الخاص، لما تحققه من مردود إيجابي في التطور البدني والفسولوجي والمهاري.
٤. إجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر وفي ألعاب رياضية أخرى ممكن أن ينسجم معها تدريبات التحمل الخاص في تطوير القدرات البدنية فيها.

## المصادر.

١. احمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٣ م .
٢. ريسان خريبط مجيد: تخطيط وتقويم التدريب الرياضي ، طرابلس، جامعة النجاح، دار الشروق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١، ص ٥٩.
٣. ريسان خريبط مجيد. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج ١، البصرة: مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩، ص ٧٥.
٤. طلحة حسام الدين واخرون: الموسوعة العلمية في التدريب (القوة . القدرة . تحمل القوة . المرونة) ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص ٤٨.
٥. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين(ترجمة): تطوير المطاولة، بغداد، مطبعة علاء، ١٩٧٩.
٦. عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩م، ص ١٤٥.
٧. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين. أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧م، ص ٢٠٠.
٨. فردوس محمد بن دخيل: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة على تحسين المستوى الرقمي لعدو ١٠٠م (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، طرابلس ، ١٩٩٩، ص ١٦.
٩. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨، ص ٢٦٥.
١٠. محمد عبد الحسن حسين. التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى إنجاز ركض ٤٠٠م، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٥م ص ١١.
١١. محمد عبد الحجامي: التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الإنجاز في ركض ٤٠٠م (أطروحة دكتوراه) ، جامعة بغداد، التربية الرياضية، ١٩٩٥، ص ١٢.
١٢. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٣، ص ١٧٥.
١٣. مقداد السيد جعفر حسن. التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية وفي مستوى إنجاز سباحة ٨٠٠م حرة للرجال، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠م ص ١١.
١٤. قيس ناجي عبد الجبار ويسطويسي احمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٠، ص ٣٥٠.
١٥. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٠، ص ٢٨٧.
١٦. وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢، ص ١٦٤
١٧. Djatsenkow, W. Der ergot jer sowjetisenen laufor.in Der

الملحق (١)

- اسم الاختبار: أداء مسكة الغطس على الرجلين من وضع الوقوف خلال ٣٠ ثانية.
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل أداء لمصاري الحرة في أداء المسكة.
- الأدوات المستخدمة: بساط مصارعة – مايو مصارعة – حذاء مصارعة- صفارة.
- وصف الأداء: من وضع الوقوف وجها لوجه والتماسك بين اللاعبين المختبر والمنافس وعند إعطاء إشارة البدء بالصفارة يقوم اللاعب المختبر بتنفيذ المسكة.
- شروط الاختبار:
  ١. يجب أن يكون اللاعب المنافس واللاعب المختبر بوزن واحد.
  ٢. تعطى محاولة واحدة فقط للاعب المختبر.
- طريقة التسجيل: احتساب عدد المسكات خلال ٣٠ ثانية.